

見て楽しめる そばの花

伊那谷中で生産されているそばは、8月下旬から初秋にかけて白やピンクの花を咲かせます。中でも「高嶺ルビー」という赤そばは濃いピンク色の花を咲かせ、時期になると畑一面がキレイなピンク色に染まります。

赤そばの里(箕輪町)
見頃 / 9月下旬～10月上旬

信州伊那谷の そばのお話

奈良時代、修験道の開祖「役小角(えんのおづぬ)」が駒ヶ岳へ修行に向かう際に村人の温かいもてなしのお礼にとそばの種子を残したことがはじまりと言われています。

体にもお肌にもいいそば

そばの実に含まれる「ルチン」は、血液をさらさらにし血行を改善するため、お肌をイキイキさせる効果があるとか。

信州伊那谷 ガレット 食べ歩き MAP

伊那谷の「おいしい！」に出会う旅

伊那谷の「おいしい」がギョッと詰まった 信州伊那谷ガレットを食べ尽くそう!

ふたつのアルプスに囲まれた信州伊那谷。豊かな自然が育むそばを使い、伊那谷の素晴らしさを世界へ発信していきたいという想いで始まった「信州伊那谷ガレット協議会」。この「信州伊那谷ガレット」をもっとたくさんの方に知っていただくため、伊那谷中のおいしいガレットが食べられるお店をまるごとご紹介します!伊那谷の「おいしい」がギョッと詰まったガレットを食べて、伊那谷の豊かな恵みをご体感ください。



信州伊那谷ガレット協議会が目指すもの

おいしい伊那谷産そばの育て方の研究
世界一おいしいそば粉を目指す!
「ガレット・ラボ」

不耕作地 荒廃農地の再生
未来の子どもたちへ豊かな農地を残す「食育プロジェクト」

伊那谷産そばのブランド化 価値の向上
売値が上がり経営が安定する 新規就農者の促進

「信州伊那谷ガレット」の定義

一つ、伊那谷産のそば粉を使うこと
二つ、そば粉以外に伊那谷産の食材をひとつ以上使うこと

以上の条件を満たしたものを「信州伊那谷ガレット」として販売しております。生地に酵母を使ったり、卵や小麦粉をブレンドしてふんわりとした食感にしたり。いろいろ食べ比べて、各店舗ごとの違いをぜひ、体感してみましょう！

どのガレットを
食べに行こうかな♪

1 辰野町

信州フューチャーセンター Cafe

厚切りベーコンと卵と季節の野菜がのった食事系ガレットの他に、バニラアイスに4種のベリーで作ったアツアツのソースがかかった、スイーツ系ガレットもおすすです。

ガレット
コンプレート / ¥650

Shop information

- ☎ 0266-43-3360
- 住 上伊那郡辰野町辰野1942-4
- 営 11:00～16:00
- 休 土・日・月・祝
- P 10台

2 辰野町

珈琲哲学 つどい辰野店

おいしい珈琲とガレットが味わいたいならココ。熟した鉄皿に、辰野のブランド鶏「信州ぎたろう軍鶏」のもも肉と半熟卵がのったガレットは、ここでしか味わえない逸品です。

信州ぎたろう軍鶏の
親子ガレット / ¥1,382

Shop information

- ☎ 0266-75-1670
- 住 上伊那郡辰野町辰野1802
- 営 11:00～21:00
- 休 火曜日
- P 近くに無料P有り

3 箕輪町

Bistro なゆた

びすとろ なゆた
アンティークな趣のある隠れ家レストランでいただく、前菜・サラダ・スープがついたおしゃれなガレットランチが人気。素材に合わせたソースがガレットの味を引き立てます。

伊那谷ガレット
ランチ / ¥1,500

Shop information

- ☎ 080-6937-4964
- 住 上伊那郡箕輪町中箕輪3730-905
- 営 11:30～14:30
- 休 土・日・祝
- P 13台

4 箕輪町

e cafe

いーかふえ
卵とハム、チーズのコンプレートなど全3種類のガレットが楽しめるカフェ。数人でシェアするのもおすすめです。パイパス沿いにあり、アクセスも便利です。

温玉とプロシュートの e cafe 流
サラダガレット / ¥1,166

Shop information

- ☎ 0265-70-6682
- 住 上伊那郡箕輪町中箕輪11415-1
- 営 11:00～22:00 (LO21:00)
- 休 月曜日
- P 40台

5 箕輪町

パン茶房 窯屋

ばんさぼう かまや
天然酵母を使った人気のパン屋さんのガレット。季節の旬の素材を生地でクレープ風に巻き上げたガレットはテイクアウト可能なので、ピクニックや旅のお供にぴったり。

栗かぼちゃと北海道あずきの
クリームガレット / ¥500

Shop information

- ☎ 0265-98-8639
- 住 上伊那郡箕輪町大字3日町926-8
- 営 10:00～19:00
※パンがなくなり次第終了
- 休 月・第3日
- P 6台

6 南箕輪村

大芝高原 味工房

おおしばこうげん あじこうぼう
フランスのガレットの名店と業務提携をしているカフェ。種類が豊富で様々なガレットが楽しめます。公園散策や日帰り温泉などと一緒にぜひ。

南箕輪村産オーガニックポテトと
あらびきソーセージの
ガレット / ¥800

Shop information

- ☎ 0265-76-0054
- 住 上伊那郡南箕輪村2358-5
- 営 10:00～17:00 (季節により変動)
- 休 木曜日
- P 40台

7 伊那市

みのやさくら亭

伊那産のそば粉を知り尽くしたそば屋の店主が作るガレット。そばとガレットが両方楽しめるランチセット(平日数量限定)が人気です。単品のデザートガレットもおすすです！

ミニガレットの
ランチセット / ¥1,400

Shop information

- ☎ 0265-73-2253
- 住 伊那市西箕輪6866-16
- 営 11:30～20:30 (LO20:00)
- ランチ / ～14:00
- 休 火(祝日は営業)
- P 25台

8 南箕輪村

藤十郎茶や

ととろうちやや
上伊那唯一の和風ガレット専門店。安心安全な料理にこだわり、地元だけでなく日本中から選び抜かれた食材で作る和風ガレットは地元の人々に愛されています。

旬野菜のガレット
ベジタリアーノ / ¥1,404

Shop information

- ☎ 0265-98-8545
- 住 伊那市坂下3306-16
- 営 ランチ / 11:00～14:00
ディナー / 月～木18:00～23:00
(金・土・祝前日は～24時)
- 休 第1・3・5月曜日
- P なし

9 伊那市

創作バル FLATT.

そうさくばる ふらっと
酒粕を練り込んで焼いた生地に自家農園で採れた旬の野菜をたっぷりトッピングしたガレット。お酒と一緒に味わうのもおすすめです。

生ハムと季節野菜
酒粕ガレット / ¥1,280

Shop information

- ☎ 0265-75-9006
- 住 伊那市西町4873-10
- 営 ランチ / 11:30～15:00 (LO14:00)
- ディナー(土のみ) / 18:00～23:00
- 休 火曜日
- P なし

10 伊那市

gota

ごた
エスニック料理が楽しめるカフェ&バー。エビと野菜がのったガレットにチリソースをかけていただくベトナム風ガレットが人気です。
※ガレットは要予約です

ベトナム風ガレット
(パインセオ) / ¥860

Shop information

- ☎ 0265-98-0126
- 住 伊那市西町5863-1
- 営 月～木/11:00～18:00 金/11:00～21:00
土/10:00～21:00 日/10:00～18:00
- 休 不定休
- P 30台

11 伊那市

cafe ties

かふえ たいづ
そば粉が入ったワッフル生地をボウル形に焼き上げて器にした、ワッフル屋さんのガレット。黒蜜ソースをかけていただく和風味が新鮮です。

そば粉の
ガレットボウル / ¥734

Shop information

- ☎ 0265-96-0858
- 住 伊那市西町4882-3
- 営 18:30～25:00
- 休 日曜日
- P なし

12 伊那市

SHIVA

しば
異国の雰囲気醸し出すダイニングバー。タコス風にアレンジしたガレットは洋酒のおつまみとして人気です。カウンターから半個室、お座敷もあり、ちょっとディープな伊那の夜を楽しめます。

タコガレット / ¥860

Shop information

- ☎ 0265-98-6339
- 住 伊那市西町6296-1
- 営 11:00～18:00
- 休 火曜日
- P 16台

13 伊那市

cafe kukka

かふえ くっか
南信花園というお花屋さんの一角にある、おしゃれなカフェでいただくガレット。チキンと野菜をトッピングしたガレットにフライドポテトやサラダなどがついてボリューム満点です。

ガレットプレート / ¥950

Shop information

- ☎ 0265-76-9086
- 住 伊那市西町5111-16 田村ビル1F
- 営 月・金・土・日 / 11:00～19:00
木 / 12:00～19:00
- 休 火・水
- P 5台

14 伊那市

kurabe

CONTINENTAL DELICATESSEN
くらべ ごんちねんたる でりかてっせん
そばの名店「梅庵」が挽いたそば粉を使い、シールド酵母でじっくり寝かせた生地は、ほどよい酸味とサクとした食感が楽しめます。

半熟卵と法蓮草、ベーコンの
ガレット サラダ添え / ¥980

Shop information

- ☎ 0265-98-6339
- 住 伊那市西町6296-1
- 営 11:00～18:00
- 休 火曜日
- P 16台

15 伊那市

Dolce Carina

どるちえ かリーな
地元産のそば粉と卵を使った、アーモンドの香りたっぷりのガレットの焼き菓子。地元の季節の食材と牛乳で作るイタリアンジェラートと一緒に食べるのがおすす。

そば粉のガレット / ¥230

Shop information

- ☎ 0265-73-0760
- 住 伊那市日影642-3オトリビル1F
- 営 10:00～18:30
- 休 木曜日(不定休有り)
- P 5台

16 伊那市

高遠温泉 さくらの湯

高遠城下町の日帰り温泉施設のレストラン。のんびりと温泉に浸った後は、高遠の四季の眺めとおいしいガレットで身も心も癒やしませんか？

季節のおまかせガレット
(コーヒー付き) / ¥750

Shop information

- ☎ 0265-94-3118
- 住 伊那市高遠町西高遠928-2
- 営 11:00～19:30 (LO19:15)
- 入浴 / 10:00～21:00
- 休 第2・4火曜日(祝日は営業)
- P 25台

17 宮田村

cafe & sweets CELESTE

かふえあんどすいーつ ちえれすて
もっちりした食感の生地の個性派だった後は、高遠の四季の眺めとおいしいガレットで身も心も癒やしませんか？

ガレットコンプレート / ¥900

Shop information

- ☎ 0265-85-5108
- 住 上伊那郡宮田村3378オヒサマの森
- 営 日・月・水・木 / 11:00～21:30
入浴 / 10:00～23:00
- 休 火曜日
- P 供用30台

18 駒ヶ根市

きりの実

きりのみ
中央アルプスを一望できる高台に佇むおそば屋さん。伊那谷産のそば粉を使ってパリッと焼き上げた生地に、いちじくなどのフルーツとアイスがのったデザートガレット。

季節の果実の
ガレット / ¥800

Shop information

- ☎ 0265-82-3344
- 住 駒ヶ根市東伊那578-4
- 営 11:30～14:30
18:00～21:00 (LO20:30)
- 休 月曜日
- P 10台

19 伊那市

Cafe 月詠

かふえ つくよみ
築100年以上の古民家をリノベーションした和み系のカフェ。そば粉を使った10種のガレットが楽しめます。パワーストーンやヒーリングアートも販売しています。

かぼちゃとナッツ
くるみソースがけ / ¥800

Shop information

- ☎ 080-6640-3643
- 住 伊那市長谷市野瀬1708
- 営 9:00～17:00 (17:00以降要予約)
- 休 月(祝の場合は翌日)
- P 4台

20 駒ヶ根市

かっぱ厨亭

かっぱちゆうてい
海鮮と、日本酒を中心に楽しめる居酒屋さんのガレットは、焼いた後に素揚げした生地によく合う、チャンチャン焼き&黒ゴマ風味。一口サイズでお酒のつまみにぴったりです。

かっぱ特製
駒ガレット / ¥810

Shop information

- ☎ 0265-98-7311
- 住 駒ヶ根市中央8-1
- 営 11:30～14:30
17:30～22:00
- 休 水・毎月最終日曜日
- P なし

21 飯島町

蔵カフェ 飯島茶寮

くらかふえ いいじまさりよう
自然に囲まれた田園風景の中に佇む蔵づくりのカフェ。卵を使わないあっさりとした生地に、オーナーが育てた野菜がたっぷり包み込まれ、大人好みの味に仕上げられています。

きのことベーコンの
ガレット / ¥800

Shop information

- ☎ 090-1869-1136
- 住 上伊那郡飯島町田切2317-1
- 営 土・日・祝 / 11:00～17:00
- 休 祝日を除く月～金
- P 10台

22 飯島町

信州里の菓工房

しんしゅう さとのかこうぼう
伊那谷産の信州伊那栗をはじめとした旬の果実を使ったスイーツ店。地元産のそば粉のガレットに紅玉を使ったタルトタタンを組み合わせています。自家製の栗ソフトと一緒にどうぞ。

さとのかガレット / ¥650

Shop information

- ☎ 0265-86-8730
- 住 上伊那郡飯島町七久保2513番地2
- 営 9:00～19:00
- 休 年中無休
- P 50台

23 中川村

base camp COFFEE

べーすきゃんぷこうひー
店主が地域の方々と一緒に栽培しているそば粉と、地元の果実をたっぷり使って作るガレットはまさに中川村の味。豆にこだわったコーヒーと一緒におしゃれな店内でゆったりとくつろげます。

ガレット / ¥600

Shop information

- ☎ 090-9747-1645
- 住 上伊那郡中川村大草2145-3
- 営 10:00～18:00
- 休 金曜日
- P 10台